



## Promowanie zdrowia i działań prozdrowotnych w miejscu pracy – informacje dla pracodawców

### Czym jest promowanie bezpieczeństwa pracy i ochrony zdrowia?

Promowanie zdrowia w miejscu pracy to wspólny wysiłek pracodawców, pracowników i całego społeczeństwa, mający na celu poprawę zdrowia i samopoczucia zatrudnionych osób<sup>1</sup>. Cel ten osiąga się przez połączenie następujących elementów:

- poprawa organizacji pracy i ulepszenie środowiska pracy,
- promowanie uczestnictwa pracowników w działaniach prozdrowotnych,
- stworzenie możliwości dokonywania prozdrowotnych wyborów,
- zachęcanie do rozwoju osobistego.

### Przykłady działań i środków wykorzystywanych do promowania bezpieczeństwa i zdrowia w miejscu pracy

Środki organizacyjne:

- elastyczne godziny pracy i miejsca pracy,
- umożliwianie pracownikom uczestniczenia w procesie poprawy organizacji ich pracy i ich środowiska pracy,
- zapewnienie pracownikom możliwości uczenia się przez całe życie.

Środki środowiskowe:

- zapewnienie dostępności pomieszczeń socjalnych,
- szeroki zakaz palenia tytoniu,
- zadbanie o przyjazne psychospołeczne środowisko pracy.

Środki indywidualne:

- oferowanie i finansowanie zajęć i imprez sportowych,
- zachęcanie do zdrowego odżywiania,
- oferowanie programów wspomagających rzucanie palenia tytoniu,
- wspieranie dobrego samopoczucia psychicznego, np. przez ułatwianie dostępu do poradnictwa psychologicznego z zachowaniem dyskrecji i anonimowości, czy też do konsultacji i szkoleń w zakresie radzenia sobie ze stresem.

### Dlaczego należy inwestować w promocję zdrowia w miejscu pracy?

Aby osiągać sukces, organizacja musi opierać swoją działalność na zdrowych pracownikach zatrudnionych w przyjaznym środowisku<sup>1</sup>. Dzięki efektom promowania zdrowia w miejscu pracy pracownicy czują się lepiej i są zdrowsi, a to przyczynia się do<sup>2</sup>:

- zmniejszenia absencji,
- zwiększenia motywacji,
- wzrostu produktywności,
- łatwiejszej rekrutacji,
- mniejszej rotacji kadr,
- pozytywnego wizerunku przyjaznej organizacji.

Badania pokazują, że każde euro zainwestowane w promowanie zdrowia w miejscu pracy przynosi zwrot w wysokości 2,5–4,8 euro w postaci zmniejszonych kosztów absencji<sup>3</sup>.



### Jak promować zdrowie w miejscu pracy?

#### Cztery kroki na drodze do „zdrowej” organizacji

Jednym z istotniejszych czynników skutecznego promowania zdrowia w miejscu pracy jest stałe zaangażowanie w to zagadnienie wszystkich zainteresowanych stron. Dlatego też, aby uniknąć konfliktu pomiędzy programem promowania zdrowia w miejscu pracy a działaniami w ramach zarządzania, niezbędne jest zaangażowanie kadry kierowniczej. Ważne jest również włączanie, w miarę możliwości, do tych działań pracowników i zachęcanie ich do maksymalnego uczestnictwa we wszystkich etapach wdrażania programu promowania zdrowia w miejscu pracy.

Ponadto większość dobrze zaplanowanych programów promowania zdrowia w miejscu pracy łączy odpowiednio potrzeby organizacji i potrzeby pracowników. Dlatego nie istnieje uniwersalny model promowania zdrowia, a każda organizacja musi dopasować wdrażanie najważniejszych elementów tej promocji do własnych uwarunkowań. Elementy te to:

1. Przygotowanie
  - **Budowanie zespołu pracowników** odpowiedzialnego za planowanie i wdrażanie promocji zdrowia w miejscu pracy. W idealnej sytuacji powinien on składać się z przedstawicieli:
    - kadry kierowniczej wyższego szczebla,
    - rady pracowniczej,
    - działu kadr,
    - służb i komisji ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
  - **Informowanie wszystkich zainteresowanych** o programie promowania zdrowia w miejscu pracy z wykorzystaniem zróżnicowanych kanałów komunikacyjnych, takich jak plakaty, tablice informacyjne, sieć intranet i bezpośrednie spotkania.
  - **Zapewnienie realizowania wymogów dotyczących bezpieczeństwa pracy i ochrony zdrowia.** Promowanie zdrowia w miejscu pracy może być skuteczne wyłącznie wtedy, gdy skutecznie zarządza się ryzykiem zawodowym.
2. Planowanie
  - **Ocena potrzeb:** skuteczność programu promowania zdrowia w miejscu pracy można zwiększyć dzięki prawidłowej ocenie potrzeb i oczekiwań pracowników.

<sup>1</sup> <http://www.enwhp.org>

<sup>2</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

<sup>3</sup> [http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga\\_report\\_3e.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf)

Można to zrobić, wykorzystując następujące metody:

- grupy fokusowe,
  - ankiety przeprowadzane z użyciem kwestionariuszy on-line,
  - łączenie oceny z istniejącymi podobnymi działaniami (np. włączanie pytań dotyczących zdrowia i samopoczucia do ankiety na temat oceny ryzyka),
  - przegląd istniejących danych: statystyk przedsiębiorstwa, takich jak dane demograficzne dotyczące siły roboczej, absencje, rotacja pracowników oraz innych danych na temat zdrowia, pochodzących z monitorowania stanu zdrowia pracowników lub z dobrowolnych, przesiewowych badań medycznych; taki przegląd może wskazać obszary, w których potrzebne jest podjęcie działań.
  - **Określenie priorytetów:** należy zidentyfikować konkretne cele programu promowania zdrowia i odpowiednio ustalić priorytety. Cele te mogą obejmować np.:
    - poprawienie równowagi pomiędzy pracą a życiem pozazawodowym,
    - zmniejszenie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych,
    - ogólne promowanie zdrowego trybu życia.
  - **Powiązanie z działaniami profilaktycznymi:** o ile to możliwe, należy łączyć planowanie i działania w zakresie promowania zdrowia z działaniami w zakresie zapobiegania zagrożeniom.
  - **Włączanie do programu promowania zdrowia istniejących i sprawdzonych działań prozdrowotnych**, np. grup pracowniczych wspólnie uprawiających różne rodzaje sportu.
  - **Wdrożenie skoordynowanego programu** zamiast przeprowadzania kilku niepołączonych ze sobą działań.
  - **Zaangażowanie w działania**, w miarę potrzeby, **organizacji pośredniczących** i wykorzystanie dostępnych ofert, materiałów i inicjatyw. Są to np.:
    - przedsiębiorstwa zajmujące się obowiązkowymi ubezpieczeniami wypadkowymi, które np. oferują obniżki składek dla organizacji wdrażających programy promowania zdrowia w miejscu pracy,
    - plany ubezpieczenia zdrowotnego przewidujące zniżki dla członków zapisujących się do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe,
    - finansowane przez instytucje ubezpieczeniowe programy leczenia uzależnień od nikotyny.
  - **Objęcie działaniami wszystkich pracowników.** Należy unikać tworzenia nierówności, wynikających np. z nieuwzględnienia harmonogramów pracy wszystkich pracowników. Należy również zastanowić się nad sposobami komunikowania się z pracownikami, którzy nie korzystają z poczty elektronicznej czy sieci intranetowej.
  - **Rozważenie sposobu oceny wyników** przed rozpoczęciem przedsięwzięcia. Monitorowanie oznak sukcesu lub klęski pomoże ocenić podjęte działania i wprowadzić ewentualne poprawki.
3. Realizacja
- **Uzyskanie aktywnego, wyraźnego wsparcia ze strony kadry kierowniczej wyższego, średniego i niższego szczebla.** Jest to jeden z najważniejszych czynników przy budowaniu kultury bezpiecznego i zdrowego miejsca pracy.

- **Zaangażowanie pracowników** w możliwie maksymalnym zakresie. Im bardziej program promowania zdrowia w miejscu pracy odpowiada potrzebom pracowników, tym mniejsza jest potrzeba zachęcania do niego. Przy wprowadzaniu kultury pracy opartej na zdrowiu przydatne mogą być środki specjalnie dostosowane do danej organizacji. Mogą one obejmować:
    - zachęty finansowe i dopłaty do kosztów aktywności społecznej lub sportowej podejmowanej poza miejscem pracy,
    - zapewnienie czasu wolnego na udział w takiej aktywności,
    - konkursy i nagrody za udział w programach promowania zdrowia w miejscu pracy.
  - **Dostosowanie materiałów do odbiorców.** Stopień skomplikowania, szczegółowości i trudności tekstu powinien być dostosowany do odbiorców. Należy także zwrócić się do nich z prośbą o informacje zwrotne.
4. Ocena i stałe wdrażanie
- **Analiza wpływu programu promowania zdrowia w miejscu pracy na:**
    - zadowolenie pracowników – badane np. przy pomocy ankiet,
    - czynniki takie, jak rotacja pracowników, produktywność i absencje.
  - **Ocena korzyści finansowych** programu promowania zdrowia w miejscu pracy.
  - **Informowanie o wynikach** przeprowadzonej oceny: należy przekazywać informacje o sukcesach i planowanych zmianach.
  - **Stale planowanie i ulepszanie:** odpowiednie promowanie zdrowia w miejscu pracy to proces stały.
  - **Uwzględnienie** szczegółowych wyników oceny przy planowaniu działań na przyszłość.

#### Należy pamiętać, że:

- nie ma sensu wdrażać programu promowania zdrowia w miejscu pracy bez zapewnienia bezpiecznego i zdrowego środowiska pracy; promowanie zdrowia w miejscu pracy opiera się na kulturze bezpieczeństwa pracy, wymagającej przede wszystkim odpowiedniego zarządzania ryzykiem zawodowym,
- promowanie zdrowia w miejscu pracy wykracza poza wymogi prawne i opiera się na dobrowolnych działaniach podejmowanych przez obie strony,
- promowanie zdrowia w miejscu pracy może zakończyć się sukcesem jedynie wówczas, gdy zostanie włączone jako stały element do wszystkich procesów organizacyjnych.

**Więcej informacji** na temat promowania zdrowia w miejscu pracy znaleźć można pod adresem:  
<http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

**Więcej informacji** w języku polskim na temat promowania zdrowia w miejscu pracy można znaleźć pod następującymi adresami:  
<http://www.ciop.pl>  
<http://www.imp.lodz.pl>  
<http://www.nfz-warszawa.pl>  
[http://ec.europa.eu/health-eu/health\\_in\\_the\\_eu/prevention\\_and\\_promotion/index\\_pl.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/health_in_the_eu/prevention_and_promotion/index_pl.htm)

### Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, HISZPANIA  
 Tel. +34 944794360, faks +34 944794383  
 E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. Powielanie dozwolone pod warunkiem podania źródła informacji. Printed in Belgium, 2010

